

CÓMO HACER UNA MASCARILLA CASERA DE TELA



MATERIALES NECESARIOS:

- Tela (las telas que son 100 % de algodón son las más efectivas)
- Tiras de tela
- Tijeras
- Máquina de coser o aguja e hilo

INSTRUCCIONES:



- Mida y corte dos trozos de tela rectangulares que se ajusten perfectamente a la cara (12 pulgadas por 6 pulgadas es el tamaño estándar para adultos).
- Coloque un trozo de tela encima del otro y cosa bien todos los bordes.
- Corte tiras de tela para colocarlas alrededor de las orejas.
- Cosa las tiras al interior de la máscara en el borde más pequeño; repita esto en ambos lados.
- Vuelva a coser los lados para asegurarse de lograr un cierre perfecto entre ambos trozos de tela y las tiras para colocar alrededor de las orejas.

PARA OBTENER MÁS RECURSOS, VISITE: [HEALTH.PA.GOV](https://www.health.pa.gov)

